



# OLONA 1894 GYM

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO	
		8.30 9.45	<b>RAJA YOGA</b> BIANCA			9.30 10.00	<b>STRETCHING</b> MATTEO	8.30 10.00	<b>RAJA YOGA</b> BIANCA	10.30 12.15	<b>A ROTAZIONE</b>
10.00 11.00	<b>CARDIO TONE</b> FRANCESCO	10.00 11.00	<b>SOFT TONE</b> ZOE	10.00 10.45	<b>TOTAL BODY</b> MONICA	10.00 11.00	<b>TONIFICAZIONE</b> MATTEO	10.00 10.30	<b>SOFT TONE</b> CHIARA		
11.00 11.30	<b>GAG</b> FRANCESCO	11.00 11.30	<b>STRETCHING</b> ZOE	10.45 11.15	<b>FLEXIBILITY</b> MONICA	11.00 11.15	<b>ABDOMINAL</b> MATTEO	10.30 11.30	<b>VINYASA FLOW YOGA</b> CHIARA		
11.30 12.00	<b>STRETCHING</b> FRANCESCO			11.15 12.00	<b>PILATES MAT. BASE</b> MONICA						
		12.00 12.45	<b>PILATES MAT.</b> GRAZYNA			12.00 13.00	<b>FUNCTIONAL</b> MONICA	12.00 12.45	<b>PILATES MAT. BASE</b> GRAZYNA		
13.00 14.00	<b>PILATES MAT. BASE</b> MONICA	13.15 14.00	<b>POWER CAMP</b> IVAN	13.00 14.00	<b>ZUMBA</b> GIULIA	13.00 14.00	<b>PILATES MAT. INT/AV.</b> MONICA	13.00 14.00	<b>TOTAL TONE</b> FRANCESCO		
14.30 15.30	<b>FIT BALANCE</b> MARIA GRAZIA			14.30 15.30	<b>POSTURAL</b> MARIA CARLA					POSTURALE	
15.30 16.30	<b>POSTURAL</b> MARIA GRAZIA					15.00 16.00	<b>PILATES MAT.</b> CARLA HELENA			CARDIO	
										CARDIO TONE	
										TONIFICAZIONE	
										TONIFICAZIONE FUNZ.	
										FITNESS MUSICALE	
18.30 19.00	<b>TONE</b> GABRIELE			18.00 19.00	<b>PILATES MAT.</b> ANTONIO						
19.00 19.45	<b>FUNCTIONAL</b> GABRIELE	19.00 19.45	<b>FUNCTIONAL CAMP</b> IVAN	19.00 19.45	<b>TONE</b> GIULIANO	19.00 19.45	<b>FUNCTIONAL</b> <b>WORKOUT</b> ALFREDO	18.45 19.30	<b>CARDIO TONE</b> SIMONA		
19.45 20.30	<b>COREOGRAPHY STEP</b> GABRIELE	19.45 20.30	<b>COREOGRAPHY STEP</b> IVAN	19.45 20.30	<b>COREOGRAPHY STEP</b> GIULIANO	19.45 20.30	<b>PILATES MAT.</b> GRAZYNA	19.30 20.15	<b>FLEX&amp;YOGA</b> SIMONA		

- POSTURALE
- CARDIO
- CARDIO TONE
- TONIFICAZIONE
- TONIFICAZIONE FUNZ.
- FITNESS MUSICALE

Il palinsesto può subire variazioni nel corso dell'anno secondo, stagionalità, disponibilità ed esigenze. Ogni eventuale variazione verrà comunicata.